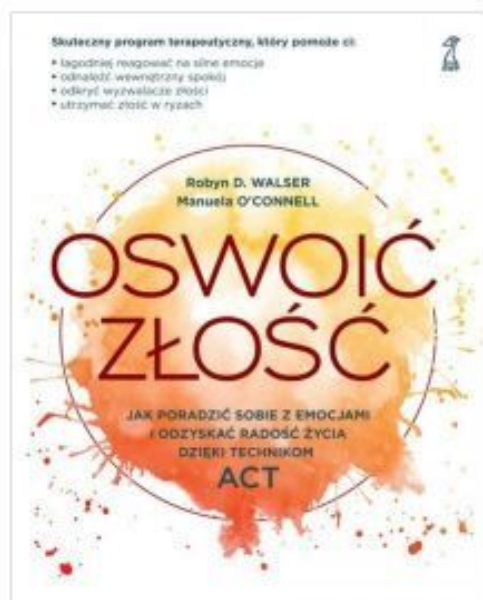


OSWOIĆ ZŁOŚĆ Jak poradzić sobie z emocjami i odzyskać radość życia dzięki technikom ACT



Cena: 47,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Manuela O'Connell, Robyn D. Walser
ISBN	978-83-8258-108-9
Rok wydania	2023
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Wydanie	I
Strony	230
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	190 x 245 mm
Tytuł oryginału	The ACT Workbook for Anger Manage Emotions and Take Back Your Life with Acceptance and Commitment Therapy
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz
Redakcja merytoryczna	dr Joanna Dudek

Opis produktu

Dr Robyn D. Walser, dyrektorka TL Consultation and Psychological Services oraz współdyrektorka Bay Area Trauma Recovery Clinical Services. Pracuje w National Center for PTSD, gdzie rozwija i upowszechnia innowacyjne sposoby przekładania nauki na praktykę. Jest adiunktem psychologii klinicznej w University of California w Berkeley. Jako licencjonowana psycholożka prowadzi międzynarodową praktykę szkoleniową, konsultacyjną i terapeutyczną. Jest autorką i współautorką sześciu książek: The Heart of ACT, Learning ACT, The Mindful Couple, Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems oraz ACT for Clergy and Pastoral Counselors.

Manuela O'Connell, terapeutka i trenerka terapii akceptacji i zaangażowania # . Prowadzi warsztaty i seminaria w języku angielskim i hiszpańskim. Profesorka w Universidad Favaloro w Buenos Aires. Prowadzi ogólnodostępne warsztaty ACT i uważności. Jest autorką książki samopomocowej w języku hiszpańskim Una vida valiosa i współautorką The Heart of ACT.

SPIS TREŚCI

Podziękowania

Wprowadzenie

Rozdział 1

Zrozumieć złość

Rozdział 2

Zrozumieć zmianę: terapia akceptacji i zaangażowania

Rozdział 3

Odpuszczanie kontroli: co się sprawdza, a co nie

Rozdział 4

Gotowość do doświadczania

Rozdział 5

Umysł rozpoznający

Rozdział 6

Nawiązywanie kontaktu z poczuciem Ja: kim jestem?

Rozdział 7

Co tak naprawdę ma znaczenie

Rozdział 8

Postępowanie zgodne z wyznawanymi wartościami

Rozdział 9

Współczucie a złość

Rozdział 10

Przebaczenie a złość

Rozdział 11

Początek i koniec splecione ze sobą

Bibliografia